krebsliga

Brustkrebs früh erkennen

Online lesen

Eine Information der Krebsliga

Die Krebsligen der Schweiz: nah, persönlich, vertraulich, kompetent

Sind Sie oder ist eine Ihnen nahestehende Person an Krebs erkrankt? Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen. Sprechen Sie kostenlos mit einer Beratungsperson: von KrebsInfo oder in einer der über 70 Beratungsstellen in Ihrer Nähe.
Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Krebs erkranken. Sie motiviert beispielsweise Menschen zu einem gesünderen Lebensstil und fördert Massnahmen zur Früherkennung von Krebs.

Impressum

Herausgeberin
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach,
3001 Bern, Tel. 031 389 91 00,
www.krebsliga.ch

10. Auflage
Projektleitung
Guido Biscontin, Spezialist Früherkennung, Krebsliga Schweiz, Bern
Nicole Bulliard, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
PD Dr. Jean-Luc Bulliard, Epidemiologe, Co-Leitung des Bereiches, Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Lausanne
PD Dr. med. Khalil Zaman, Medizinischer Onkologe, Leiter Brustzentrum, Département Onkologie, CHUV, Lausanne

Krebsliga Schweiz
Regula Hälg, Teamleitung Angebotsentwicklung, Krebsliga Schweiz, Bern
Christian Müry, ehemaliger Mitarbeiter Prävention, Krebsliga Schweiz, Bern
Corinne Uginet, Geschäftsleiterin, Krebsliga Fribourg

Betroffene als Expertin
Wir danken der Betroffenen für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und für die wertvolle Rückmeldung.

Lektorat in Französisch
Cristina Martinez, Übersetzerin und Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Übersetzung
Susanne Schmidt-Wussow

Lektorat
Romy Kahl, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Frühere Auflagen
Dr. med. Karin Huwiler, Krebsliga Schweiz, Bern
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern
Ernst Schlumpf, Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild
Radius Images/Alamy

Fotos
S. 4: shutterstock.com
S. 20: istockphoto.com

Icons und Illustrationen
S. 6–7: Male Female by Vectorstall, Aging by Adrien Coquet, Risk by Lutfi Gani Al Achmad
S. 8–9: Birth Control by Linseed Studio, Scale by Vladimir Kozachok, Drinks by Made by Made, Yoga by Christian Mohr
S. 10, 11: shutterstock.com
S. 11: MRI by Simon Sim from
S. 18: Position by worker
Icons: NounProject.com

Design
Krebsliga Schweiz

Druck
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2022, 2017, 2016, 2015, 2014, Krebsliga Schweiz, Bern

KLS | 7.2025 | 10000 D | 011414011111

Inhaltsverzeichnis

Welche Risikofaktoren für Brustkrebs gibt es? 6
Risikofaktoren, die Sie nicht beeinflussen können 6
Risikofaktoren, die mit der Lebensweise zusammenhängen 8

Was bedeutet «Brustkrebs-Früherkennung»? 10
Die Mammografie 10
Zusätzliche Untersuchungen 11

Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie 12
Was sind die Vorteile? 14
Schwierigkeiten einer Mammografie 16
Die Haltung der Krebsliga Schweiz 18

Wann sollten Sie eine Mammografie machen? 19

Was können Sie selbst tun? 22
Gehen Sie zur Brustkrebs-Früherkennung 22
Risikogruppen: Lassen Sie sich beraten 22
Überlegen Sie, ob Sie die Pille oder Hormone einnehmen 23
Stillen Sie, wenn möglich 23
Selbstuntersuchung der Brust 23
Gehen Sie bei Beschwerden zur Ärztin oder zum Arzt 24
Leben Sie gesund 24

Broschüren der Krebsliga 25

Liebe Leserin

In der Schweiz ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jedes Jahr erkranken mehr als 6000 Frauen und knapp 50 Männer an Brustkrebs.

Diese Broschüre beschreibt Folgendes:

- Welche Risikofaktoren gibt es?
- Welche Risikofaktoren können Sie beeinflussen und welche nicht?
- Was heisst «Brustkrebs-Früherkennung»?
- Was ist eine Mammografie?
- Vorteile einer zweijährlichen Mammografie bei Frauen ab 50?
- Welche Schwierigkeiten können trotz einer regelmässigen Mammografie auftreten?

Mithilfe von Massnahmen der Früherkennung erkennen Ärztinnen und Ärzte Brustkrebs oft in einem frühen Stadium. Wenn Brustkrebs früh erkannt wird, ist die Behandlung oft einfacher und die Überlebenschancen sind meistens besser.

Die Krebsliga rät jeder Frau, über ihr individuelles Brustkrebsrisiko nachzudenken. Gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie bei sich eine Gewebeveränderung der Brust, beispielsweise einen Knoten, entdecken. Mit einer gesunden Lebensweise können Sie Ihr Brustkrebsrisiko senken.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Welche Risikofaktoren für Brustkrebs gibt es?

Verschiedene Faktoren erhöhen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Einige Faktoren lassen sich nicht beeinflussen (biologisches Geschlecht, Alter). Aber jede Frau kann ihre Lebensweise beeinflussen. Wenn Sie beispielsweise ein gesundes Gewicht haben, nicht zu viel Alkohol trinken und sich ausreichend bewegen, können Sie Ihr Brustkrebsrisiko senken. Erkranken in Ihrer Familie häufiger Frauen an Brustkrebs, lassen Sie sich untersuchen.

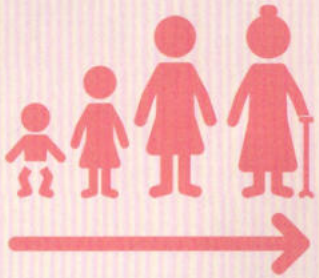
Risikofaktoren, die Sie nicht beeinflussen können

Geschlecht

Der grösste Risikofaktor für Brustkrebs ist das weibliche Geschlecht. Aber auch Männer können an Brustkrebs erkranken. Bei ihnen hingegen tritt die Krankheit nur sehr selten auf.

Alter

Das Risiko für Brustkrebs steigt mit den Lebensjahren. Vier von fünf Betroffenen sind bei der Diagnose über 50 Jahre alt.



Brustkrebs in der Familie und erbliche Veranlagung

Gab es in Ihrer Familie schon Brustkrebserkrankungen, ist Ihr Risiko zu erkranken grösser. Das ist oftmals der Fall, wenn eins der folgenden Familienmitglieder Brustkrebs hatte:

- Ihre Mutter,
- Ihre Schwester,
- Ihre Tochter,
- ein männlicher Verwandter.

In etwa 5 bis 10 % der Brustkrebserkrankungen gibt es eine erbliche Veranlagung. Das bedeutet, dass die Mitglieder einer Familie die veränderten Gene von Generation zu Generation weitergeben. Fachleute können diese sogenannten Mutationen anhand einer Genanalyse erkennen.

Einige Formen von Brustkrebs werden durch die Mutation des Gens BRCA1 oder BRCA2 oder beider Gene verursacht. «BRCA» ist die Abkürzung der englischen Bezeichnung «BReast CAncer», was auf Deutsch «Brustkrebs» heisst.

Die Wirkung von Östrogen und anderen Hormonen

Östrogen ist ein weibliches Geschlechtshormon. Es beeinflusst das Brustkrebsrisiko, wie lange dieses Hormon im weiblichen Körper wirkt. Es gibt Frauen, die früh ihre erste Monatsblutung bekommen und bei denen spät die Wechseljahre einsetzen Bei diesen Frauen wirken Östrogen und andere Sexualhormone länger im Körper. Sie haben deshalb ein erhöhtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Das gilt auch für Frauen, die ihr erstes Kind nach dem 30. Lebensjahr bekommen und für Frauen, die kinderlos sind.

Weitere Risikofaktoren sind:

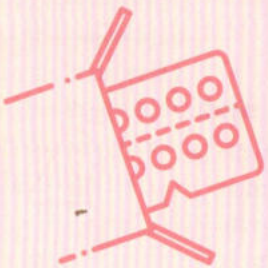
- bestimmte gutartige Brustveränderungen, die in früheren Untersuchungen festgestellt wurden;
- Brustgewebe, das Ärztinnen oder Ärzte nach einer Mammografie als dicht beschreiben;
- Strahlentherapie im Bereich der Brust.

Risikofaktoren, die mit der Lebensweise zusammenhängen

Hormonersatztherapie

Frauen, die während der Wechseljahre Hormone gegen ihre Beschwerden einnehmen, haben ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Das gilt vor allem für Kombinationsbehandlungen (Östrogen und Gestagen). Zu den Wechseljahrbeschwerden, die Frauen behandeln, gehören beispielsweise Hitzewallungen, Nachtschweiss und Schlafstörungen.

Wird diese Therapie beendet, sinkt das Brustkrebsrisiko wieder.



Die Pille

Frauen, die mit Pille verhüten, haben ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Das Risiko sinkt, nachdem sie die Pille absetzen. Ein Restrisiko bleibt bis etwa zehn Jahre nach dem Absetzen der Pille bestehen.

Übergewicht

Frauen, die in den Wechseljahren übergewichtig sind, haben ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Das Hormon Östrogen wird auch im Fettgewebe produziert. Deswegen ist das Brustkrebsrisiko erhöht. Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse. Wenn Sie sich regelmässig bewegen, fühlen Sie sich wohler. Zudem hilft es Ihnen, Übergewicht zu vermeiden.

Körperliche Aktivität

Mit körperlicher Aktivität können Sie Übergewicht entgegenwirken. Das hilft dabei, das Brustkrebsrisiko zu senken.

Alkohol

Alkohol erhöht das Brustkrebsrisiko. Fachleute empfehlen daher, möglichst wenig Alkohol zu trinken.

Was bedeutet «Brustkrebs-Früherkennung»?

Mithilfe der Früherkennung soll ein Tumor möglichst in einem frühen Stadium erkannt werden. Dann ist der Tumor oftmals klein und hat sich noch nicht in andere Teile des Körpers ausgebreitet (metastasiert).

Bei Frauen ab 50 Jahren ist eine Mammografie die wichtigste Methode der Früherkennung.
Welche Vorteile hat eine Mammografie:

- Häufig hilft es Ärztinnen und Ärzten, den Krebs in einem frühen Stadium zu entdecken.
- Das macht die Behandlung oft einfacher.
- Ihre Lebensqualität und Ihre Überlebenschancen sind in der Regel besser.
- Programme zur Früherkennung können dafür sorgen, dass weniger Frauen an Brustkrebs sterben.

Sie sollten sich ärztlich untersuchen lassen, wenn sich Ihr Brustgewebe ungewöhnlich verändert oder Sie einen Knoten entdecken.

Die Mammografie

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brüste. Mediziner erkennen mithilfe der Mammografie Veränderungen in den Brüsten, die auf einen Tumor hinweisen könnten.

Entdecken Frauen bei sich verändertes Gewebe an der Haut der Brust oder an einer der Brustwarzen, zeigt sich in der Mammografie, ob weitere Untersuchungen nötig sind oder nicht.

Wenn der Radiologe bei der Mammografie etwas Ungewöhnliches feststellt, sind zusätzliche Untersuchungen nötig. Das kann beispielsweise eine Ultraschalluntersuchung sein oder die Ärztin entnimmt eine Gewebeprobe, die sogenannte Biopsie.

Zusätzliche Untersuchungen

Ist das Ergebnis der Mammografie nicht eindeutig, muss eine Biopsie, eine Ultraschalluntersuchung oder eine MRT gemacht werden.

Die Biopsie

Der Arzt entnimmt eine Gewebeprobe und lässt sie im Labor untersuchen. Die Pathologin kann feststellen, ob es sich bei dem Gewebe um Krebszellen handelt oder nicht.

Die Ultraschalluntersuchung

Ist das Ergebnis der Mammografie nicht eindeutig, untersucht die Ärztin Ihre Brust mit einem Ultraschall. Manchmal ist aber auch das Gewebe der Brust zu dicht, um eine Mammografie zu machen.

Die MRT

Der Arzt verordnet eine MRT meistens:

- zusätzlich zur Mammografie bei Frauen mit hohem Brustkrebsrisiko – vor allem bei einer genetischen Mutation des Typs BRCA1 oder BRCA2;
- wenn eine gründlichere Untersuchung der Brüste nötig ist.

Die digitale Röntgentomografie

Mit dieser Technik lassen sich dreidimensionale Bilder der Brüste aufnehmen. Sie wird manchmal bei jüngeren Frauen mit dichtem Brustgewebe eingesetzt.

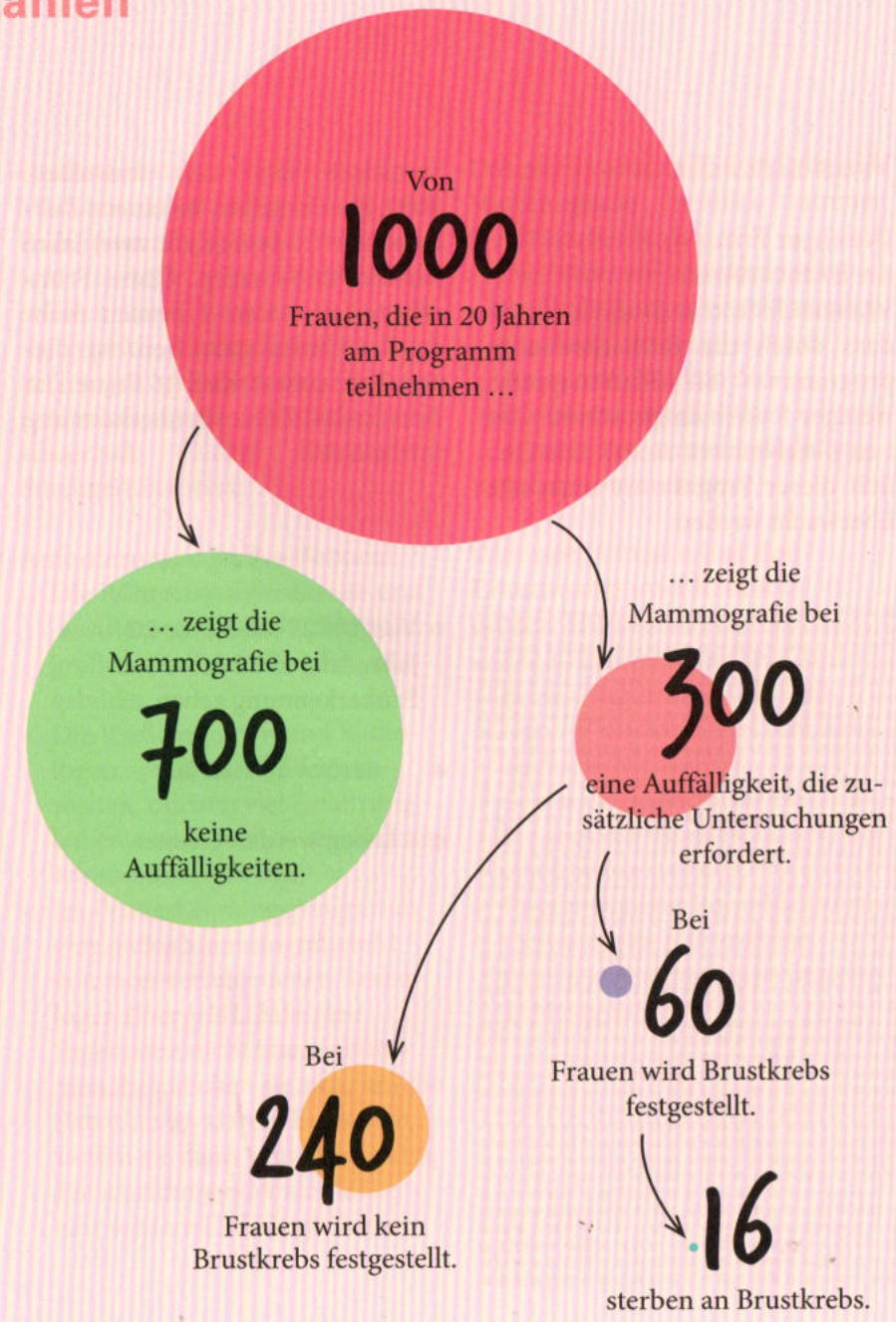
Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie

Viele Kantone haben sogenannte Früherkennungsprogramme. Frauen zwischen 50 und 74 Jahren erhalten alle zwei Jahre eine Einladung zur Mammografie. Man nennt solche Programme organisierte oder systematische Früherkennungsprogramme, da sie für alle Frauen gedacht sind.

Frauen ab einem Alter von 50 Jahren sollten regelmässig an einem Früherkennungsprogramm mit Mammografie teilnehmen. Dadurch sterben weniger Frauen an Brustkrebs. Die Lebensqualität für diese Frauen steigt, wenn die Krankheit bei einer solchen Untersuchung entdeckt wird.

Falls es in Ihrer Region kein Früherkennungsprogramm gibt, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt andere Lösungen.

Früherkennungsprogramme in Zahlen



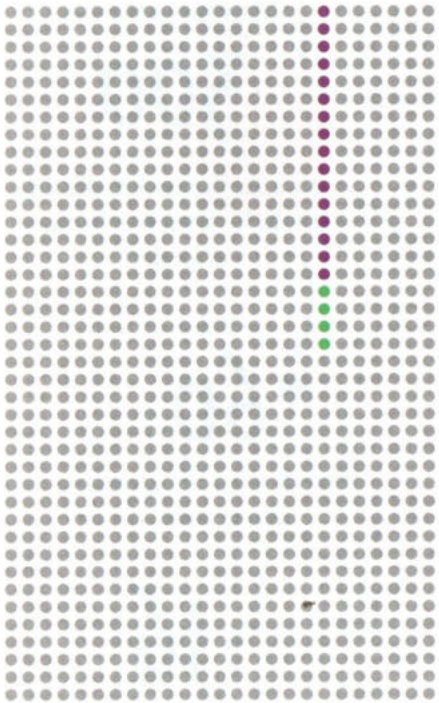
Quelle: Auswertungen kantonaler Mammografie-Früherkennungsprogramme, Unisanté 2021

Was sind die Vorteile?

Weniger Frauen sterben an Brustkrebs

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass durch die Früherkennungsprogramme mit Mammografien weniger Frauen an Brustkrebs sterben (Sterblichkeit sinkt). Die Qualität dieser Programme muss aber überwacht werden.

Statistisch lässt sich feststellen: 1000 Frauen gehen in einem Zeitraum von 20 Jahren alle zwei Jahre zur Früherkennung. Ohne Früherkennung wären 4 Frauen mehr an Brustkrebs gestorben. In diesem Zeitraum sterben 16 Frauen an Brustkrebs. Ohne Früherkennung wären es 20.



- Von **1000** Frauen, die 20 Jahre lang alle 2 Jahre zur Früherkennung gehen …
- … sterben **16** statt **20**.
- **4** Leben werden gerettet.

Qualitätsstandards

Mammografien im Rahmen von Früherkennungsprogrammen müssen strenge Qualitätsstandards erfüllen und werden regelmässig geprüft. Diese Standards und Prüfungen gelten nicht für eine Früherkennungsmassnahme, die ausserhalb solcher Programme durchgeführt wird.

Anforderungen an das Personal:

- Die Röntgenassistentinnen und -assistenten bei den Mammografien sind speziell dafür ausgebildet.
- Die Radiologinnen und Radiologen, welche die Bilder auswerten, müssen viel Erfahrung haben und besuchen regelmässig Weiterbildungskurse.
- Im Früherkennungsprogramm wird jedes Mammografiebild von zwei verschiedenen Radiologen überprüft. Falls ihre Ergebnisse nicht übereinstimmen, besprechen sie sich, um die Situation zu klären. Entweder treffen sie dann gemeinsam eine Entscheidung oder sie ziehen eine weitere Radiologin hinzu.

Die verwendeten Geräte für die Mammografie erfüllen strenge Qualitätsstandards:

- Die Bilder sollen unter optimalen Bedingungen erstellt werden.
- Die Strahlenmenge sollte so gering wie möglich sein.
- Die Mammografiebilder sollten so sein, dass sie sich möglichst gut auswerten lassen.

Weitere Vorteile bei der Erkennung von Krebs in einem frühen Stadium

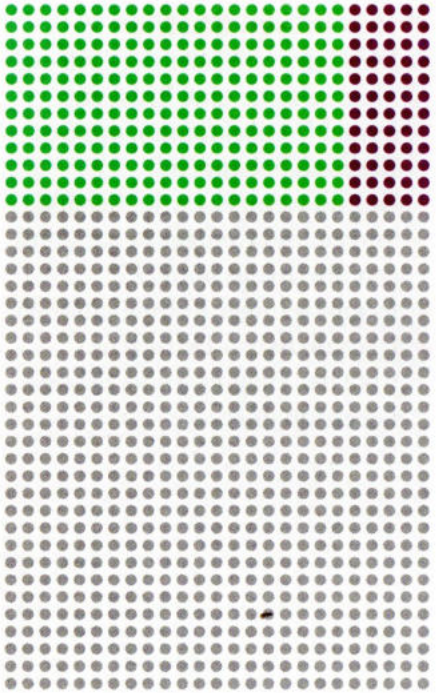
- Die Chirurgin oder der Chirurg muss seltener eine Brust entfernen (Mastektomie), um den Krebs zu behandeln.
- Es sind weniger starke Behandlungen und weniger Behandlungen überhaupt nötig.
- Es gibt weniger Komplikationen.
- Deshalb haben Betroffene trotz der Diagnose eine bessere Lebensqualität.

Schwierigkeiten einer Mammografie

Fehlalarm möglich

Es kann passieren, dass die Mammografie eine verdächtige Veränderung der Brust zeigt, die nach Brustkrebs aussieht. Nach zusätzlichen Untersuchungen stellt sich heraus, dass es doch kein Brustkrebs ist. Fachleute nennen das ein «falsch-positives» Ergebnis. Betroffene sind nach solchen Untersuchungsergebnissen oft stark verunsichert und gestresst.

Circa 1000 Frauen gehen alle zwei Jahre zur Früherkennung. Innerhalb von 20 Jahren finden Mediziner bei 300 Frauen Gewebeveränderungen in der Brust. Durch zusätzliche Untersuchungen stellen Medizinerinnen fest, dass es sich bei etwa 240 Frauen um eine gutartige Veränderung handelt, also nicht um Krebs.



- Von **1000** Frauen, die 20 Jahre lang alle 2 Jahre zur Früherkennung gehen …
- … haben **240** eine gutartige Veränderung.
- … haben **60** Brustkrebs.

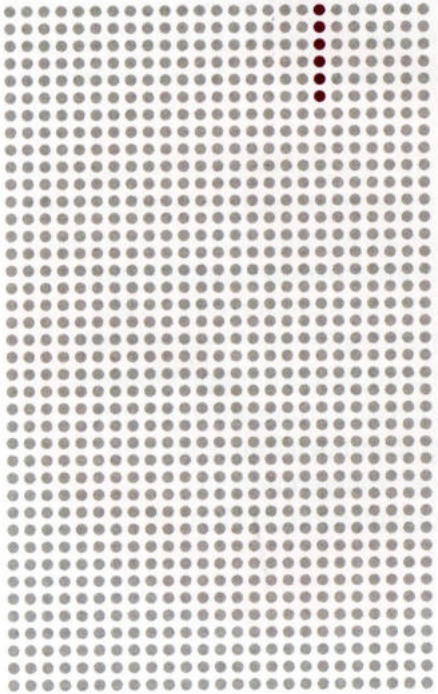
Brustkrebs wird nicht erkannt

Es ist möglich, dass der Brustkrebs einer Betroffenen in der Mammografie nicht zu sehen ist oder nicht erkannt wird. In diesem Fall spricht man von einem «falsch-negativen» Ergebnis.

Brustkrebs in einem sehr frühen Stadium mit unbekannter Entwicklung

Manchmal entdecken Mediziner durch eine Mammografie Brustkrebs in einem sehr frühen Stadium. Einige dieser Krebsarten hätten den betroffenen Frauen vielleicht gar keine Probleme bereitet. Theoretisch müssten sie daher nicht behandelt werden. Aber alle entdeckten Krebsarten behandeln Ärztinnen und Ärzte so gründlich wie möglich. Deshalb nennen Fachleute das «Überdiagnose».

Circa 1000 Frauen gehen regelmässig alle 2 Jahre zur Früherkennung. Bei etwa 6 Frauen kommt es zu einer sogenannten Überdiagnose. Sie hätten keine Behandlung benötigt.



- Von **1000** Frauen, die 20 Jahre lang alle 2 Jahre zur Früherkennung gehen …
- … hätte **etwa 6** Frauen keine Behandlung benötigt.

Strahlenbelastung

Die Strahlung einer Röntgenuntersuchung kann schädlich wirken. Die Strahlenmenge bei einer Mammografie ist jedoch sehr niedrig.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Vorteile der Früherkennung grösser sind als das Risiko, durch die Strahlenbelastung an Krebs zu erkranken.

Fortgeschrittener oder aggressiver Krebs

Es kann passieren, dass die Radiologin bei einer Mammografie einen fortgeschrittenen Brustkrebs entdeckt, der sich bereits im Körper ausgebreitet hat (Metastasen). Trotzdem die Betroffene an der Früherkennung teilgenommen hat, kann ihr Brustkrebs nicht mehr geheilt werden.

Die Haltung der Krebsliga Schweiz

Die Krebsliga Schweiz empfiehlt und unterstützt die Mammografie-Früherkennungsprogramme. Diese werden nach den europäischen Empfehlungen zur Qualitätssicherung durchgeführt. Sie folgt damit den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Wann sollten Sie eine Mammografie machen?

1. Bei Beschwerden oder bei Veränderungen der Brüste

Mithilfe einer Mammografie oder einer anderen Methode können Ärzte feststellen, ob Sie Brustkrebs haben.

In diesem Fall wird die Mammografie von der Krankenversicherung übernommen. Die Versicherte bezahlt die Mammografie je nach Franchise. Ist die Franchise ausgeschöpft, zahlt die Versicherte die Kostenbeteiligung (Selbstbehalt von 10 %).

2. Bei Brustkrebs in der Familie

Wenn Ihre Mutter, Schwester, Tochter oder (seltener) ein männlicher Verwandter bereits an Brustkrebs erkrankte, haben Sie ein erhöhtes Brustkrebsrisiko. In diesem Fall sollten Betroffene mit ihrem Arzt sprechen, damit er einen individuellen Vorsorgeplan erstellt. Er könnte beispielsweise regelmässige Vorsorgeuntersuchungen schon vor dem 50. Lebensjahr empfehlen. Normalerweise werden Mammografie-Früherkennungsprogramme bei Frauen ab 50 durchgeführt.

Bei Brustkrebs in der Familie wird die Mammografie von der Krankenversicherung übernommen. Die Versicherte bezahlt die Mammografie je nach Franchise. Ist die Franchise ausgeschöpft, zahlt die Versicherte die Kostenbeteiligung (Selbstbehalt von 10 %).

Bei jungen Frauen, mit hohem Brustkrebsrisiko, kann die Vorsorgeuntersuchung auch als MRT (Magnetresonanztomografie) durchgeführt werden.

3. Ohne bekanntes Risiko: ab 50 Jahren

In vielen Kantonen gibt es Früherkennungsprogramme (siehe Liste auf www.swisscancerscreening.ch). Frauen ab 50 Jahren werden alle zwei Jahre zu einer Mammografie zur Früherkennung eingeladen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Mammografien im Rahmen eines Früherkennungsprogramms werden von der Krankenversicherung übernommen. Dazu wird nicht die Franchise belastet. Sie zahlen lediglich eine Kostenbeteiligung (Selbstbehalt von 10 %).

In den Kantonen ohne Früherkennungsprogramm müssen die Frauen, die eine Mammografie zur Früherkennung möchten, ihren Arzt darauf ansprechen. In diesem Fall werden die Kosten nicht von der Grundversicherung übernommen. Möglicherweise werden sie von einer Zusatzversicherung abgedeckt.

Was können Sie selbst tun?

Brustkrebs kann jede Frau treffen. Aber Sie können selbst einiges tun, um Ihr Brustkrebsrisiko zu senken.

Gehen Sie zur Brustkrebs-Früherkennung

Früherkennungsprogramme gibt es in vielen Kantonen (siehe Liste auf www.swisscancerscreening.ch). Frauen zwischen 50 und 74 Jahren werden alle zwei Jahre zu einer kostengünstigen Mammografie zur Früherkennung eingeladen. Sie müssen nur den Selbstbehalt von 10 % bezahlen. Die Teilnahme ist freiwillig. Sie bestimmen selbst, ob Sie an dem Programm teilnehmen möchten.

Wenn es in Ihrem Kanton kein Früherkennungsprogramm gibt, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt.

Risikogruppen: Lassen Sie sich beraten

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten, wenn Sie zu einer der folgenden Risikogruppen gehören:

- Brustkrebs bei nahen Verwandten (Mutter, Schwester, Tochter oder seltener ein männlicher Verwandter);
- erbliche Veranlagung für Brust- oder Eierstockkrebs durch eine Mutation der Gene BRCA1 und BRCA2.

Sehr hohes Risiko

Einige Frauen haben wegen einer genetischen Veränderung ein sehr hohes Brustkrebsrisiko. Nach einer ausführlichen Beratung durch eine Spezialistin oder einen Spezialisten haben sie verschiedene Möglichkeiten:

- ein Früherkennungsprogramm, das auf sie persönlich zugeschnitten ist;
- eine vorbeugende Operation;
- eine vorbeugende Hormonbehandlung (seltener).

Überlegen Sie, ob Sie die Pille oder Hormone einnehmen

Die Pille zur Verhütung oder eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren können das Risiko für Brustkrebs erhöhen.

Bevor Sie sich für eine dieser Hormonbehandlungen entscheiden, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach den Risiken und Vorteilen. Vielleicht gibt es in Ihrem Fall besser geeignete Mittel.

Stillen Sie, wenn möglich

Studien zeigen, dass das Brustkrebsrisiko geringer ist, wenn eine Frau über einen ausreichend langen Zeitraum gestillt hat.

Selbstuntersuchung der Brust

Die Selbstuntersuchung ist eine einfache Methode, um eine Gewebeveränderung der Brust festzustellen. Sie ist jedoch keine zuverlässige Früherkennungsmethode. Deshalb kann sie keine medizinische Untersuchung oder eine Mammografie ersetzen. Wenn Sie etwas Ungewöhnliches an Ihren Brüsten bemerken, gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Gehen Sie bei Beschwerden zur Ärztin oder zum Arzt

Stellen Sie folgende Veränderungen an Ihrer Brust fest, gehen Sie umgehend zum Arzt:

- Knoten oder eine Verhärtung in der Brust;
- Knoten oder eine Verhärtung in den Achselhöhlen;
- Veränderung von Grösse, Form oder Farbe der Brust;
- Veränderungen der Haut, beispielsweise eine Rötung, Dellen oder die Haut zieht sich zusammen;
- eingezogene Brustwarze oder blutiger Ausfluss aus der Brustwarze;
- Schmerzen oder Spannungsgefühle, die sich anders anfühlen als während der Regelblutung (Menstruation).

Leben Sie gesund

Achten Sie auf eine möglichst gesunde Lebensweise. So senken Sie das Risiko für verschiedene Krankheiten.

- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- Treiben Sie regelmässig Sport.
- Trinken Sie wenig oder am besten keinen Alkohol.
- Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung.
- Leben Sie rauchfrei.

Weitere Informationen finden Sie unter https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/praevention.

Senke Dein Krebsrisiko
Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Broschüren der Krebsliga

- **Risikofaktoren und Früherkennung von Brustkrebs**
  Die wichtigsten Fragen und Antworten
- **Wiederaufbau der Brust und Brustprothesen**
  Welche Möglichkeiten gibt es für mich?
- **Brustkrebs**
- **Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie**
- **Brustkrebs in leichter Sprache**
- **Erblich bedingter Brust- und Eierstockkrebs**
- **Mythen und Fakten zu Brustkrebs**

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragenbogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Weitere Informationen

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bern.krebsliga.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

Lega cancro ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Weitere Organisationen

«Vivre comme avant»
Association d'aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein
tél. 032 435 60 75
doudou.ljc@bluewin.ch
www.vivre-comme-avant.ch

Marrainage Cancer du Sein
permanence 7/7, 365 jours
Genève: tél. 078 622 37 44
marrainage@savoirpatient.ch
www.savoirpatient.ch
Valais: tél. 027 322 99 74
marrainage@savoirpatient.ch
www.savoirpatient.ch
Vaud: tél. 021 623 11 30
marraines.cancerdusein@gmail.com
www.marrainescancerdusein.ch

Gruppo «Sostegno pazienti EOC»
Centro di Senologia EOC
Tel. 079 605 12 60
sostegno.senologia@gmail.com

English Speaking Cancer Association (ESCA)
Office: Phone 022 791 63 05
Helpline (outside of office hours):
Phone 022 723 22 31
info@cancersupport.ch
www.cancersupport.ch

English Speaking Cancer Support Group in Basel
cancersupportbasel@gmail.com
www.cancersupportbasel.wordpress.com

Europa Donna Schweiz
3000 Bern
Tel. 077 431 89 04
info@europadonna.ch
www.europadonna.ch

Association Savoir Patient (ASAP)
Réseau Cancer du Sein
Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.
Bd de la Cluse 55, 1205 Genève
tél. 022 379 49 78
info@savoirpatient.ch
www.savoirpatient.ch

Swiss Cancer Screening
Geschäftsstelle
Effingerstrasse 33
3008 Bern
Tel. 031 511 49 30
info@swisscancerscreening.ch
www.swisscancerscreening.ch

Hier erhalten Sie die Adressen der Früherkennungsprogramme, die Broschüre «Brustkrebs – Früherkennung durch Mammografie» sowie weitere Informationen zur Brustkrebs-Früherkennung.

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Beratungsdienst KrebsInfo
Mo bis Fr 10–18 Uhr
Tel. 0800 11 88 11
krebsinfo@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/chat
WhatsApp: 031 389 92 40

Beratungsangebot stopsmoking
Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo bis Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

KrebsInfo
0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10-18 Uhr
Anruf kostenlos
krebsinfo@krebsliga.ch

Sagen Sie uns Ihre Meinung

Wie gefällt Ihnen die Broschüre? Wie hilfreich ist der Inhalt für Sie? Mit Ihrer Antwort helfen Sie, unsere Broschüren zu verbessern. Vielen Dank!

Welche Broschüre haben Sie gelesen?

Brustkrebs früh erkennen und seine Risikofaktoren

1 Haben Sie die Inhalte dieser Broschüre verstanden?
☐ ja, alles ☐ ja, fast alles ☐ nein, nicht alles ☐ nein, kaum etwas

1a) Wenn nein, was war schwierig zu verstehen?

2 Was war für Sie die wichtigste Information?

3 Was hat Sie in der Bewältigung der Krankheit und des Alltags unterstützt?

4 Wie gut hat die Broschüre Ihre Fragen beantwortet?
☐ sehr gut ☐ gut ☐ unvollständig ☐ gar nicht

5 Haben Sie in der Broschüre etwas vermisst?
☐ ja ☐ nein

5a) Wenn ja, was?

6 Haben die Illustrationen zum Verständnis des Texts beigetragen?
☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

7 Wie beurteilen Sie die Menge an Fotos und Illustrationen?
☐ zu wenig ☐ genau richtig ☐ zu viel

8 Wie beurteilen Sie die Schriftgrösse?
☐ zu klein ☐ genau richtig ☐ zu gross

9 Haben Sie weitere Anregungen?

10 Zu welchem Thema sollte es ebenfalls eine Broschüre geben?

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Persönliche Angaben

Alter ____ Geschlecht _____ Muttersprache _____

Ich bin

☐ betroffen ☐ nahestehend (angehörig, befreundet)

☐ eine Fachperson ☐ interessiert am Thema Krebs

Ich habe die Broschüre erhalten von

☐ Kantonale Krebsliga ☐ Krebsliga Schweiz

☐ Arztpraxis ☐ Spital

☐ öffentlicher Anlass (Hautkrebstag, Präventionsbus usw.)

☐ Internetausdruck

☐ Anderes _____

☐ Ich möchte den Newsletter der Krebsliga abonnieren

E-Mail: _____

KLS / 7.2025 / RAT

GAS / ECR / ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

50281080
000001

DIE POST

pro clima

Krebsliga Schweiz
Publizistik
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern